ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

февраль 2005 / №4 (30)

















www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



тема конкурса – блюда из мяса

Дорогие друзья!
Поздравляем вас с 23 февраля – праздником настоящих мужчин и веселых экспериментов. Пусть в этот день представители сильного пола радуют своих подруг признаниями в любви, оригинальными позитивными поступками (мытье посуды, предложение сходить в театр, прогулка с внуками и собакой) и собственноручно приготовленными кулинарными шедеврами. А чтобы творения их буйной фантазии и мускулистых рук можно было еще и есть, советуем внимательно познакомиться с рецептами нашего журнала. Наиболее продвинутых мужчин мы приглашаем поучаствовать в конкурсе на лучший рецепт для микроволновой печи. Милые дамы, конечно, тоже в игре. Самые интересные идеи мы опубликуем, а победитель конкурса по итогам года получит в подарок микроволновую печь фирмы «Самсунг». Удачи!

Ваша «Школа гастронома»









содержание

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **378 ккал**

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

сложность приготовления блюд
легкие рецепты
рецепты средней сложности
рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

* **полезный совет**



заливное

мясное ассорти

Время приготовления: **2 часа + 6–8 часов**

Порций: **4**

1 порция: **334,8 ккал**

белки – 27,9 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 6,5 г

Что нужно:

200 г вареной колбасы
200 г карбонада
200 г куриного филе
100 г свежемороженого зеленого горошка
3 сладких перца разных цветов
щепотка черного молотого перца
соль по вкусу
0,5 ч. л. молотых семян кориандра
2 ч. л. желатина

Что делать:

1 Куриное филе промыть, варить в кипящей подсоленной воде 10–12 мин., до готовности. Сразу же погрузить в ледяную воду, чтобы курица не переварилась и не стала жесткой.
Бульон сохранить. Когда филе остынет, нарезать его очень острым ножом на небольшие кубики. Колбасу и карбонад нарезать такими же кусочками. Смешать все виды мясной нарезки, поставить ее в холодильник.

2 Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки, семена и белые пленки. Нарезать перцы аккуратными ромбиками или треугольниками, обдать крутым кипятком. Горошек разморозить, слить выделившуюся жидкость, но не отжимать; соединить с нарезанным перцем и мясной нарезкой.

3 Бульон от сваренной курицы остудить до комнатной температуры. Добавить желатин и дать ему набухнуть, размешать. Поставить на огонь и сильно нагреть, не доводя до кипения. По необходимости досолить, приправить черным перцем и кориандром. Снять с огня и процедить через чистое сито или марлю.
В формочки для заливного или обыкновенные чашки разложить смесь мяса и овощей, залить куриным бульоном и убрать в холодильник на ночь.

Заливное можно легко извлечь из формочек, перевернув их вверх дном и накрыв на несколько секунд полотенцем, смоченным в горячей воде.


1


2


3


Высокая Кухня
ДЫМОВ
ОРЕГАНО
Товар сертифицирован



салат | теплый из вешенок

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **685,3 ккал**

белки – 17,4 г, жиры – 50,9 г,
углеводы – 39,4 г

Что нужно:

200 г вешенок
1 красная луковица
3 зубчика чеснока
2 вытянутые картофелины для жарки
100 г пармезана
1 ст. л. острого кетчупа
1 ч. л. лимонного сока
2 веточки кинзы
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. крахмала
растительное масло для фритюра

Что делать:

1 Картофель нарезать тонкой соломкой, обвалять в крахмале. Излишки крахмала стряхнуть. Обжарить во фритюре.

2 Пармезан натереть, насыпать горкой на сковороду с антипригарным покрытием, запечь под грилем до образования корочки, остудить. Поддев вилкой за край, снять полученный чипс со сковороды. Разломать его на крупные кусочки.

3 Вешенки промыть, удалить корешки, обсушить бумажной салфеткой, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Чеснок мелко нарубить. Сильно разогреть сковороду с кунжутным маслом; быстро обжарить вешенки с луком, 2–3 мин. Добавить чеснок, кетчуп и лимонный сок, посолить, приправить перцем, перемешать и снять с огня. На тарелку выложить подушку из картофеля, сверху – обжаренные грибы, украсить сырными чипсами.







наш совет

Хранить свежие вешенки нужно в холодильнике отдельно от овощей и фруктов, неплотно обернув их влажным бумажным полотенцем.

салат

тайский рисовый



Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **197,4 ккал**

белки – 4,6 г, жиры – 0,5 г,
углеводы – 43,6 г

Что нужно:

1 стакан риса «Басмати» Мистраль
0,5 стакана кокосового молока
0,5 красной луковицы
горсть нарезанной зелени кинзы
4 перышка зеленого лука
2 помидора
2–3 маленьких сухих перчика чили

Для заправки:

1 ст. л. сахара
кусочек имбиря величиной 1 см
1 лайм
0,5 стакана воды

Что делать:

1 Рис всыпать в кастрюлю и залить 1,5 стакана холодной воды, довести до кипения. Убавить огонь до минимума, влить кокосовое молоко, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности.
С лайма снять овощечисткой цедру; нарезать ее тонкой соломкой. Половину цедры смешать с горячим готовым рисом. Отставить рис остывать.

2 Приготовить заправку. Для этого очистить и измельчить имбирь, из лайма выжать сок. В сотейнике вскипятить 150 мл воды, добавить сахар, сок лайма и имбирь.
Варить на слабом огне 3–4 мин., после чего всыпать оставшуюся цедру, перемешать, снять с огня. Дать остыть.







3 Красный лук нарезать тонкими кольцами, залить холодной водой, оставить на 5 мин. Зеленый лук нарезать крупно наискосок. Кинзу мелко порубить. Помидоры нарезать тонкими дольками. Перчики раскрошить. Смешать остывший рис с красным луком и зеленью, выложить на тарелку, сверху выложить дольки помидоров. Полить салат заправкой, присыпать перцем, украсить зеленым луком.



КСТАТИ

Рис басмати выращивается в предгорьях Гималаев. Уникальным вкусом и ароматом он обязан почве и климату этого региона. Басмати – это признанный во всем мире король риса. Его длинные тонкие зерна при отваривании удлиняются почти в два раза, оставаясь неизменными в ширину.





салат | из морепродуктов с апельсином и грейпфрутом

Спонсор рецепта – САЛЬМОН

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **243,6 ккал**

белки – 11,6 г, жиры – 16,9 г,
углеводы – 11,2 г

Что нужно:

200 г раковых шеек
2 пучка салата-латука
1 апельсин, 1 грейпфрут

Для заправки:

1 зубчик чеснока
1 ч. л. крупнозерновой горчицы
1 ст. л. белого сухого вина
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу

Для соуса:

2 ст. л. сливочного масла
1 большая луковица
0,5 стакана белого сухого вина
0,5 стакана апельсинового сока
3 ст. л. сливок жирностью 30%









Что делать:

1 Приготовить заправку для салата. Для этого очистить чеснок и очень мелко порубить. В небольшой емкости смешать чеснок, горчицу, соль и перец по вкусу. Затем очень тонкой струйкой добавить растительное масло, непрерывно взбивая венчиком заправку, чтобы она стала однородной. Отставить.

2 Крупной теркой снять с апельсина цедру. Репчатый лук очистить, мелко порубить. Разогреть в сотейнике сливочное масло, добавить измельченный лук и цедру апельсина, быстро обжарить. Добавить белое вино. Готовить, пока вино не уварится до половины. После этого влить апельсиновый сок, еще раз уварить смесь до половины. Когда соус будет готов, добавить в него сливки, немедленно снять с огня и перемешать.

3 С грейпфрута и очищенного от цедры апельсина снять ножом кожуру вместе с внешней пленкой, затем, осторожно прорезая ножом между внутренними мембранами, вынуть мякоть. Получившееся филе цитрусовых нарезать кусочками величиной с раковую шейку.

4 Разогреть в сковороде или гриле растительное масло. Консервированные раковые шейки вынуть из маринада, обсушить бумажной салфеткой и быстро обжарить – в течение 1,5–2 мин.

5 Обжаренные раковые шейки выложить на бумажную салфетку, чтобы она впитала лишний жир; затем переложить в миску, добавить кусочки мякоти апельсина и грейпфрута, перемешать.

6 Разобрать кочан салата на листья, хорошо промыть под струей холодной воды. Обязательно встряхнуть салат, а затем обсушить с помощью бумажной салфетки, чтобы на нем не оставалось капель воды, – иначе листья быстро увянут. Затем салат крупно нарвать руками. На дно блюда выложить листья салата, залить их готовой заправкой из чеснока и горчицы, как следует перемешать. Сверху на листья выложить обжаренные раковые шейки и мякоть цитрусовых.

Полить горячим соусом и немедленно подать на стол.







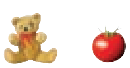
Кстати

Для приготовления этого салата мы использовали раковые шейки марки «Сальмон». Пресервы «Сальмон» – это морепродукты в заливках. Они производятся из тщательно отсортированного сырья высшего качества и не проходят дополнительной термической обработки. Уникальная рецептура заливок в пресервах «Сальмон» позволяет сохранить натуральный вкус и пищевую ценность креветок, мидий, осьминогов, кальмаров, морских гребешков.





СУП-ГУЛЯШ



Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **335,6 ккал**

белки – 25,9 г, жиры – 18,6 г,
углеводы – 16,1 г



Что нужно:

500 г говядины
2 луковицы
3 картофелины
2 ст. л. растительного масла
1 зубчик чеснока
1 пучок зеленого лука
щепотка тмина
1 ч. л. сушеной паприки
2 стручка острого перца
2 помидора
1 ч. л. томатной пасты
соль







Что делать:

1 Мясо промыть, обсушить бумажной салфеткой, затем нарезать на кубики средней величины.

2 Репчатый лук очистить, нарезать маленькими кубиками. В кастрюлю с высокими бортами влить растительное масло, поставить на огонь. Когда масло нагреется, всыпать лук и обжаривать, пока он не приобретет золотистый цвет.

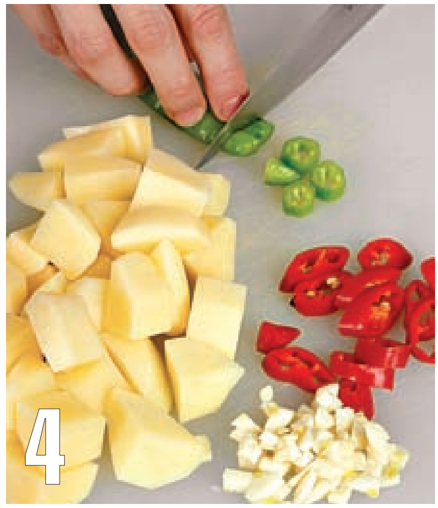
3 Добавить в кастрюлю подготовленное мясо, посолить и поперчить по вкусу. Тушить под крышкой на небольшом огне, время от времени помешивая, чтобы мясо не пригорело, 10–15 мин.

4 Овощи вымыть. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками. Очищенный чеснок очень мелко нарубить. Острый перец разрезать, удалить плодоножку и семена, тонко нарезать.

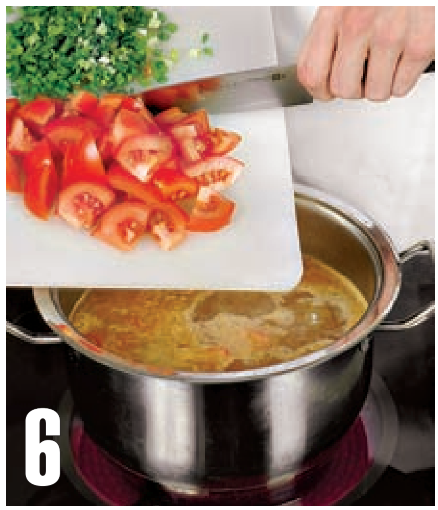
5 Добавить подготовленные овощи и томатную пасту в кастрюлю. Затем залить мясо и овощи холодной водой так, чтобы она покрывала их на 2–3 см. Слишком много воды добавлять не стоит, поскольку гуляш должен быть густым. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить 30 мин.

6 Помидоры нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук мелко порубить. За 10 мин. до готовности супа положить в кастрюлю лук и помидоры. Снять гуляш с огня, приправить тмином и паприкой, посолить по вкусу.

*** Едва ли не главное значение для вкуса гуляша имеет национальная венгерская пряность – паприка. И к ее выбору нужно подходить со всей ответственностью. Отличный продукт производят в Венгрии, Испании и Калифорнии. Хорошая паприка имеет насыщенный красный цвет и слегка липкая на ощупь. А еще попробуйте купить копченую паприку – ее помимо сушки на солнце обрабатывают дымом. И она придает гуляшу легкий аромат степного костра.** ■







наш совет

Настоящий гуляш должен быть не только очень острым, но и очень густым. Именно поэтому его иногда принимают не за первое, а за второе блюдо. В Венгрии во многие виды гуляша для большей густоты добавляют ЧИПЕТКЕ. Это свежие, очень мелкие клецки из муки, воды и яйца. Венгры замешивают крутое, но мягкое тесто, затем пальцами отщипывают от него крохотные кусочки и скатывают их в виде веретена. Затем чипетке кладут в почти готовый гуляш, где они очень быстро доходят до готовности.



Мешочки из свиных отбивных с запеченными томатами

Время приготовления: **1 час 30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **820,4 ккал**

белки – 26,5 г, жиры – 70,2 г,
углеводы – 20,6 г



Что нужно:

500 г свиной корейки без кости
70 г бекона
100 г картофеля
2 помидора
150 мл сливок жирностью 30%
100 г сыра дор-блю
100 г чернослива
1 ст. л. кедровых орехов
1 ст. л. фундука
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеных прованских трав
0,5 ч. л. сушеного розмарина
3 зубчика чеснока
перец







Что делать:

1 Мясо промыть, обсушить бумажной салфеткой. Нарезать поперек волокон на 4 одинаковых кусочка. Аккуратно отбить каждый кусочек в пласт толщиной 0,5 см.

2 Картофель промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, очистить от кожицы, истолочь в однородную массу. Бекон нарезать небольшими кубиками, разогреть сковороду и быстро обжарить бекон. Чеснок очистить и мелко нарубить. Соединить картофель, бекон и треть чеснока, приправить перцем и прованскими травами.

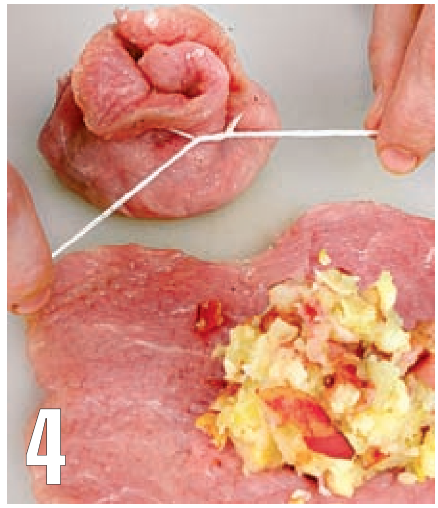
3 Чернослив вымыть и замочить в теплой воде на 1 ч. Слить воду, удалить из чернослива косточки, мелко нарубить. Фундук крупно порубить, соединить с кедровыми орешками и подсушить в течение 5 мин. на сухой разогретой сковороде. Смешать чернослив, орехи и вторую треть рубленого чеснока, посолить, добавить сушеный розмарин.

4 Кусочки свинины натереть солью и перцем. На два из них выложить начинку из картофеля и бекона, а на оставшиеся – начинку из чернослива с орехами. Сформировать мешочки, обвязать бечевкой или заколоть шпажками. Смазать растительным маслом и запекать в духовке при 180 °С в течение 15 мин.

5 Помидоры вымыть, удалить плодоножки и разрезать поперек пополам. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить и присыпать прованскими травами. Духовку нагреть до 150 °С. Томаты уложить на противень, застеленный пергаментом, и запекать 1 ч, увеличить температуру духовки до 250 °С и готовить еще 15 мин.

6 Разогреть сотейник с капелькой оливкового масла, слегка обжарить оставшийся чеснок. Убавить огонь до минимума, поломать на кусочки сыр и всыпать его в сотейник с чесноком, сразу же влить подогретые сливки. Дать сыру расплавиться. Размешать соус венчиком, посолить, приправить перцем по вкусу.

Положить на тарелку. Полить соусом. Подать с запеченными томатами.







наш совет

Начинка для мешочков из свиных отбивных может быть самой разной. Попробуйте, например, хлебную. Она готовится из обжаренных кубиков белого хлеба с добавлением пряных сушеных или свежих трав (например, тимьяна, петрушки, шалфея) и взбитых яиц. Сначала хлеб надо обжарить на сливочном масле с травами, а потом ввести яичную массу и довести до готовности. Можно добавить грецкие орехи или кислые яблоки и немного нарезанного сырокопченого мяса. Кстати, ничто не мешает вам придумать начинку самостоятельно.



утка | хрустящая с сыром



Время подготовки: **3 часа 30 мин.**
Время приготовления: **3 часа 20 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **1129 ккал**

белки – 45,0 г, жиры – 105,2 г, углеводы – 0,7 г

Что нужно:

утка весом 2 кг
1 ст. л. соли
5 ст. л. растительного масла
щепотка кайенского перца
50 г дижонской горчицы
200 г пармезана
1 ч. л. молотых семян кориандра







Что делать:

1 Утку промыть, обсушить бумажной салфеткой. Аккуратно, стараясь не повредить мясо, удалить крупные кусочки жира через отверстие в тушке.

2 Вскипятить в кастрюле 5 л воды. Поместить утку в большое сито и медленно, примерно в течение минуты, поливать кипятком. Положить в хорошо проветриваемое место на 30 мин. Затем натереть утку солью и оставить в прохладном, проветриваемом месте еще на 30 мин.

3 Утку уложить на доску вверх брюшком и наколоть ее кожу толстой иглой или маленьким ножом так, чтобы не повредить мясо. Проколы следует сделать в 30–40 местах по всей поверхности кожи.

4 В небольшой кастрюле разогреть растительное масло, всыпать кайенский перец и прогревать секунд 20, пока масло не станет красного цвета. Слишком долго прогревать не стоит, так как масло приобретет запах гари и неприятный цвет. Снять кастрюлю с огня, быстро перелить масло в другую емкость, дать остыть. В остывшее масло, непрерывно взбивая, ввести горчицу. Приправить смесь молотыми семенами кориандра.

5 Утку смазать снаружи и внутри полученным маринадом, оставить в прохладном месте на 2 ч. Духовку разогреть до 130 °С. Уложить утку на решетку грудкой вниз, поместить на средний уровень печи. Под решетку с птицей поставить противень. Запекать утку 1,5 ч, затем перевернуть ее вверх грудкой, слить жир с противня, вновь установить его в духовке и запекать еще 1,5 ч.

6 Пармезан нарезать длинными тонкими полосками. Утку извлечь из духовки, уложить грудкой вверх, покрыть слоем нарезанного сыра. Вернуть утку в духовку, увеличить температуру до 180 °С, готовить еще 30 мин., до полной готовности.

Готовая утка должна иметь ароматную, хрустящую корочку и сочное мясо; подкожный жир должен целиком вытопиться.







наш совет

Многие традиционно считают утку жирной птицей и готовят ее достаточно редко. На самом деле утиное мясо довольно постное, а жир сосредоточен в основном под кожей и легко удаляется при первоначальной обработке.

Готовя утку на решетке на среднем огне, можно вытопить весь оставшийся жир. При этом кожица станет хрустящей и очень нежной. Только не забудьте поставить под решетку противень, на который и будет стекать вытопившийся жир.



Это стоит попробовать!

Новые рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

Не успели завершиться новогодние застолья, как близится новый праздник – Масленица. Уже само это слово такое вкусное! Стоит произнести его, и перед глазами возникает большая стопка золотистых, дымящихся, истекающих маслом блинов, с пылу, с жару. По традиции к блинам подают самые разнообразные начинки: тут и мясо, и красная икра, и творог со сметаной. Чем бы еще удивить семью и гостей?

Специально к Масленице в Кулинарной студии МАГГИ® были придуманы рецепты начинок для блинов. Их мы и предлагаем Вам в этом номере. Попробуйте к традиционным начинкам добавить новые: овощную, орехово-грибную или рыбную. Разнообразие и оригинальность приятно удивят всех собравшихся за столом, а Ваша Масленица станет по-настоящему широкой!



блины

с овощной начинкой

Время подготовки: **2,5 часа**
Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **488,8 ккал**

белки – 19,7 г, жиры – 18,3 г, углеводы – 60,1 г

Что нужно:

Для блинов:

500 г муки
4,5 стакана молока
2–3 яйца
300 г дрожжей
1 ст. л. сахарного песка
3 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Для начинки:

1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
100 г цветной капусты
100 г капусты брокколи
1 морковь
100 г стручковой фасоли
1 луковица
1 зеленое яблоко
1 ст. л. растительного масла



СОВЕТ ОТ МАГГИ

Для придания начинке более нежного вкуса в готовую овощную смесь добавьте 2 ст. л. сметаны или мягкого сливочного сыра. Перемешайте, а затем заверните в блинчики.









Что делать:

1 Дрожжи развести в 0,5 стакана теплого молока, добавить 2 ст. л. муки, накрыть полотенцем и поставить в теплое место.
Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром и маслом, добавить в опару, когда она подойдет. Посолить, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Помешивая, влить оставшееся теплое молоко и снова поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Взбить яичные белки, подмешать к тесту, перемешать и, накрыв полотенцем, поставить в теплое место.

2 Когда тесто увеличится в два раза, перемешать и жарить блины на хорошо разогретой и смазанной маслом сковороде с двух сторон.

3 Яблоко и овощи промыть. Почистить лук, морковь и яблоко. Измельчить их в блендере вместе с цветной капустой, капустой брокколи и стручковой фасолью.

4 Добавить СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей» в овощную смесь и обжаривать на масле 10 мин., помешивая. Начинку завернуть в блинчики.



начинка
рыбная

Время приготовления: **5 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **601,9 ккал**

белки – 29,3 г, жиры – 21,9 г, углеводы – 48,6 г

Что нужно:

1 ст. л. жидкой приправы МАГГИ®
300 г слабосоленой семги
150 г мягкого сливочного сыра

* **При приготовления блинов можно использовать предыдущий рецепт (стр. 16).**





Что делать:

1 Семгу пропустить через мясорубку (или измельчить в блендере).

2 Смешать семгу со сливочным сыром и жидкой приправой МАГГИ®. Начинку завернуть в блинчики.





начинка
орехово-грибная

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **657,7 ккал**

белки – 22,6 г, жиры – 35,1 г, углеводы – 62,0 г

Что нужно:

1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®
300 г соленых опят
150 г очищенных грецких орехов
150 г арахиса
1 пучок кинзы
10 г маргарина

Что делать:

1 Опята промыть в холодной воде, мелко нарезать. Орехи измельчить.

2 Разогреть на сковороде маргарин, обжарить в нем орехи в течение 3 мин., постоянно помешивая, затем добавить грибы, БУКЕТ ПРИПРАВ МАГГИ® и измельченную зелень кинзы. Все тщательно перемешать и прогреть в течение 3–5 мин. Начинку завернуть в блинчики.




Maggi® НА ВТОРОЕ
А теперь немного волшебства!
Как приготовить эту нежную и ароматную курицу в сливочном соусе с пряными травами и чесноком?
1. Выложите куриное филе в блюдо для запекания.
2. Разведите содержимое пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ в холодных сливках.
3. Залейте этой смесью курицу.
4. Поставьте в духовку и запекайте 30 минут.
Отличный результат гарантирован каждый раз, когда Вы готовите с МАГГИ® НА ВТОРОЕ!
Товар сертифицирован
Maggi НА ВТОРОЕ Котлет
Maggi НА ВТОРОЕ Жаркого По-охотничьи
Maggi НА ВТОРОЕ Жюльена из курицы и грибов
Maggi НА ВТОРОЕ Курицы в соусе из лесных грибов

фенхель

по-женевски



Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **291,0 ккал**

белки – 12,84 г, жиры – 19,9 г, углеводы – 14,9 г

Что нужно:

2 кочанчика фенхеля
200 г ветчины
150 мл сливок
2 ст. л. лимонного сока
2 яичных желтка
1 ст. л. муки
50 г сливочного масла
50 г сыра твердых сортов
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Фенхель вымыть, нарезать кружками толщиной 1 см, опустить в кипящую подсоленную воду на 3–4 мин.

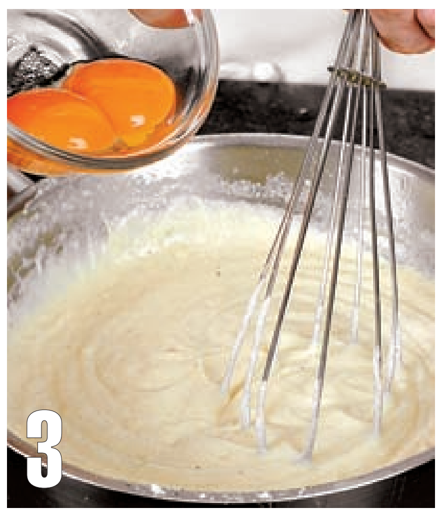
2 Ветчину нарезать тонкими лепестками. Форму для выпечки смазать маслом. Положить слоями фенхель и ветчину. Сбрызнуть соком лимона.

3 Сливки смешать с мукой, солью и перцем и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 10 мин. Влить в форму. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке при 190 °С 15 мин.




1


2


3



ЛОСОСЬ | в картофельной корочке



Время подготовки: **10 мин.**
Время приготовления: **6 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **411,7 ккал**

белки – 25,6 г, жиры – 31,1 г,
углеводы – 6,6 г

Что нужно:

500 г филе лосося
1 яйцо
0,5 стакана хлопьев картофельного пюре МАГГИ®
1 ч. л. крахмала
1 ч. л. молотой паприки
1 ч. л. перца с лимонным ароматом
3 ст. л. растительного масла







Что делать:

1 Филе лосося промыть холодной водой, аккуратно обсушить бумажным полотенцем.
Снять с филе кожу, специальным пинцетом удалить мелкие косточки, затем нарезать филе на 4 порционных кусочка.

2 Крахмал, картофельное пюре МАГГИ®, молотую паприку и перец с лимонным ароматом насыпать в небольшую миску и хорошо перемешать деревянной лопаткой.

3 Яйцо вбить в отдельную емкость, посолить по вкусу, слегка размешать венчиком или вилкой.
Каждый кусок лосося обмакнуть в яйцо так, чтобы покрыть только верх и бока. Затем положить сухой стороной в подготовленную картофельную смесь и придавить, чтобы к поверхности рыбы прилипло как можно больше хлопьев.

4 Разогреть в сковороде с антипригарным покрытием растительное масло.
Положить подготовленную рыбу на сковороду картофельной смесью вниз. Жарить на сильном огне 3 мин., до образования золотистой корочки, затем перевернуть и жарить с другой стороны еще 3 мин., до полной готовности.

Сразу же подавать на стол. ■





* **Свежую рыбу нужно хранить при температуре около 0 °C; холодильник для этого – слишком теплое место. Положите завернутую рыбу в подходящую емкость, засыпьте ее кубиками льда и поставьте в холодильник.**
* **Если же вы не планируете готовить рыбу в течение одного-двух дней, лучше всего ее заморозить.**

наш совет

*** Картофельное пюре МАГГИ® на 99% состоит из натуральных картофельных хлопьев и по вкусу ничем не отличается от домашнего. Готовить его очень просто. Кипяток, молоко, соль и 3 минуты времени – все, что вам понадобится.**



*** Рыбу можно приготовить и в духовке. Слегка обжарьте ее на сковороде, переложите на противень, посыпьте тертым сыром и запекайте при 200 °C 10–15 мин., до румяной корочки.**



ризотто с томатами и брынзой

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **371,3 ккал**

белки – 6,59 г, жиры – 28,09 г, углеводы – 15,32 г



Что нужно:

5 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
1 стакан риса арборио
0,5 стакана сухого белого вина
4 стакана куриного бульона
4 спелых помидора
1 ч. л. сушеного орегано
100 г брынзы


1


2


3

Что делать:

1 Разогреть в глубокой сковороде или сотейнике 2 ст. л. оливкового масла. Разрезать пополам 1 очищенный зубчик чеснока, обжаривать его 1 мин., затем удалить. Всыпать рис. Обжаривать рис 30 сек. при постоянном помешивании.

*** Рис для ризотто нельзя промывать, потому что во время промывания с поверхности рисинок удаляется крахмал, необходимый для получения качественного ризотто.**

2 В жарящийся рис влить белое сухое вино. Готовить, постоянно помешивая, до полного исчезновения запаха алкоголя. Добавить 1 половник горячего бульона и готовить, пока он полностью не впитается. Продолжать готовить, подливая понемногу бульон и постоянно помешивая. Весь процесс должен занять 20–25 мин. Ризотто приобретет сливочную консистенцию, но каждое зернышко риса при этом останется внутри чуть-чуть твердым, как бы слегка недоваренным.

3 Помидоры вымыть, вырезать плодоножку и очистить от кожицы. Для этого нужно на верхней части плодов сделать неглубокий крестообразный надрез и поместить их в кипящую воду на 20 сек., не больше, после чего сразу откинуть в холодную воду. После этого кожица легко отойдет от мякоти.

4 Очищенные помидоры нарезать дольками, удалить семена. Оставшийся чеснок очистить, мелко порубить. Вылить в холодную сковороду оставшееся масло, положить помидоры и поставить на сильный огонь. Дать закипеть, добавить чеснок. Готовить, постоянно помешивая, 4–5 мин. Добавить орегано и соль.

5 Получившийся томатный соус добавить в ризотто за 5 мин. до готовности риса, аккуратно перемешать деревянной лопаткой.

6 Брынзу нарезать или разломать руками на небольшие кусочки. Ризотто снять с огня, добавить брынзу, аккуратно перемешать.

Немедленно подать. ■


4


5


6

Кстати

*** Ризотто надо обязательно подавать к столу горячим. Если дать блюду остыть, оно потеряет большую часть своего аромата и вкуса. И еще: ризотто ни в коем случае нельзя переваривать.**



*** Ризотто можно будет приготовить по-настоящему быстро, если вы используете СУПЕР ЗОЛОТОЙ бульон МАГГИ®. Его натуральный, насыщенный вкус и аромат сделают ваше блюдо еще вкуснее.**



пирожки

греческие с печеночным паштетом

Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **403,3 ккал**

белки – 22,3 г, жиры – 18,3 г,
углеводы – 37,3 г

Что нужно:

200 г пшеничной муки
2 яйца
1 яичный желток
2 ст. л. сливочного масла
0,5 стакана холодной воды
300 г говяжьей или телячьей печенки
2 небольшие луковицы
1 средняя морковь
4 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
1 ч. л. сушеного майорана
100 мл белого сухого вина
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу









Что делать:

1 Муку просеять через сито горкой на стол, сделать в центре углубление, вбить в него яйца, посолить. Начать вымешивать с центра. Осторожно, не разрушая горку, размешать яйца, понемногу загребая муку; постепенно задействовать всю муку. Подливая в тесто воду, замесить гладкое крутое тесто. Положить его в смазанную жиром миску, накрыть полотенцем и поставить на 1,5 ч в холодильник.

2 Лук очистить, нарезать крупными кусочками. Морковь промыть, очистить и нарезать крупными кубиками. Печенку промыть, обсушить бумажной салфеткой, удалить пленки, нарезать крупными кубиками, посолить и поперчить. Зелень промыть, обсушить и измельчить.

3 В большой сковороде разогреть оливковое масло, положить морковь и лук. Готовить 5 мин. на среднем огне, добавить печенку. Готовить еще 5 мин., влить белое вино, тушить под крышкой 6–7 мин. Снять с огня, дать остыть.

4 Остывшую печеночную массу измельчить в блендере. Чеснок очистить, измельчить, добавить вместе с зеленью в фарш. Сливочное масло комнатной температуры добавить к общей массе. Посолить, приправить перцем и майораном, очень тщательно размешать. Готовый фарш поместить в холодильник.

5 Тесто разделить на небольшие кусочки, примерно по 40 г, сформировать аккуратные шарики, присыпать мукой. Раскатать каждый шарик в длинную ленту шириной 10 см и толщиной 0,5 мм. Для этого хорошо использовать специальную насадку кухонного комбайна для раскатывания теста, а если ее нет – раскатать тесто скалкой в очень тонкий пласт и разрезать его на длинные пластины.

6 На один край каждой ленты из теста выложить по 2 ст. л. печеночной начинки; свернуть пирожки треугольной формы, закручивая каждый в целую ленточку теста. Отдельно взбить яичный желток с 1 ст. л. воды, смазать пирожки. Противень смазать маслом, накрыть пергаментом, выложить на него пирожки. Выпекать в духовке при 180 °С 15–20 мин. ■







наш совет

Отличную начинку для греческих пирожков можно приготовить из шпината. Его надо опустить в кипяток на 2 минуты, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и отжать. Потом обжарить на сливочном масле, добавить немного брынзы, а также по вкусу измельченную зелень мяты. Остудить начинку до комнатной температуры. Можно приправить ее щепоткой мускатного ореха и черным перцем по вкусу. Солить не надо, поскольку брынза привносит в начинку достаточное количество соли.









рулетики | слоеные с шоколадом

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **24**
1 порция: **110,3 ккал**

белки – 1,6 г, жиры – 6,6 г,
углеводы – 11,1 г

Что нужно:

2 листа готового слоеного теста
1 яйцо
200 г шоколада
1 ст. л. воды
сахар для присыпки

Что делать:

1 Тесто разморозить при комнатной температуре, раскатать до толщины 2–3 мм (раскатывать тесто следует в одном направлении). Разрезать каждый лист на 12 равных прямоугольников.

2 Взбить венчиком яйцо со столовой ложкой воды. Аккуратно смазать каждый прямоугольник полученной смесью с помощью кисточки, не допуская попадания яйца на боковые стороны теста (в противном случае рулетики не поднимутся в печи). Положить на каждый прямоугольник небольшой кусочек шоколада.

3 Духовку разогреть до 180 °С. Свернуть из кусочков теста с шоколадом рулетики одинакового размера, смазать их поверхность яйцом и присыпать сахаром. Выпекать в разогретой духовке 15 мин., внимательно следя, чтобы сахар поверх изделий не подгорел.

наш совет

Можно посыпать шоколад небольшим количеством натертой апельсиновой цедры. Это придаст выпечке необычный цитрусовый привкус.

шарики

творожные с вишневым соусом



Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **267,3 ккал**

белки – 13,7 г, жиры – 13,5 г,
углеводы – 22,7 г

Что нужно:

250 г нежирного творога
2 яйца
1 ст. л. муки
1 ч. л. разрыхлителя
4 ст. л. сахарной пудры
100 г свежемороженой вишни
1 стакан вишневого сока
1 ч. л. крахмала
щепотка ванилина
соль на кончике ножа
растительное масло для фритюра

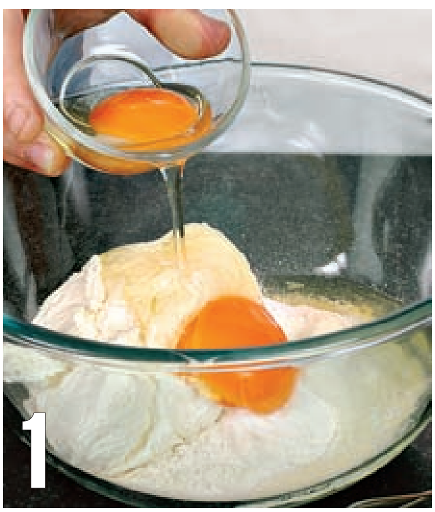
Что делать:

1 Просеять муку вместе с разрыхлителем через сито, высыпать в миску, добавить соль. Вбить яйца, хорошо перемешать.
Добавить творог, сахарную пудру и ванилин, как следует взбить миксером до получения плотной, воздушной массы. Тесто не должно быть жидким или содержать комочки.

2 Разогреть в кастрюле с высокими бортами масло для фритюра. Чтобы определить нужную температуру, положите в масло кусочек белого хлеба; если он покрылся золотистой корочкой за 30–40 сек., то температура подходящая. Скатать из теста шарики диаметром 2 см. Обвалять их в муке и обжарить порциями по несколько штук во фритюре до образования золотистой корочки.

3 Крахмал развести в 3–4 ст. л. сока. Оставшийся сок налить в кастрюлю, положить вишню и довести до кипения. Варить 5–7 мин., убавить огонь. Влить, постоянно помешивая венчиком, крахмал. Снять с огня. Подать творожные шарики вместе с горячим соусом.

* **Для приготовления соуса можно использовать любые ягоды, фрукты и соки.**









пунши | пенные



Что нужно:

Для пунша «Макаров»:

200 мл коньяка
1 банан
200 мл апельсинового сока
1 палочка корицы
0,5 лайма
0,5 яблока

Для пивного пунша:

500 мл темного пива
1,5 яичного желтка
1,5 ст. л. меда
0,5 см корня имбиря





В а р и а н т

пунш «макаров»

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **289,2 ккал**

белки – 1,3 г, жиры – 0 г,
углеводы – 11,2 г

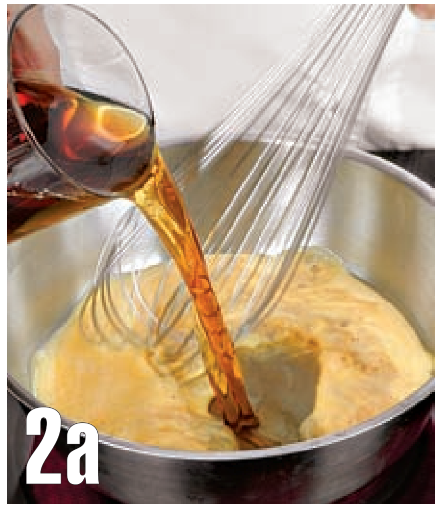
Что делать:

1а Банан очистить от кожуры, разрезать на кусочки произвольной величины. Положить в чашу блендера, добавить апельсиновый сок и взбить на максимальной скорости в пышную массу.

1б Перелить апельсиново-банановую смесь в сотейник, добавить коньяк. Тщательно взбить венчиком. Положить корицу, поставить на средний огонь и нагреть, но не доводить до кипения. Палочку корицы удалить.

1в Лайм вымыть и нарезать тонкими полукружьями. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Нарезать яблоко тонкими дольками.

Пунш разлить по бокалам, украсить кусочками лайма и яблока.







кстати

Когда вы готовите пунш, внимательно следите, чтобы он ни в коем случае не кипел. Иначе весь его аромат уйдет в атмосферу.

В а р и а н т

пунш пивной

Время приготовления: **10 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **217,1 ккал**

белки – 2,7 г, жиры – 3,2 г,
углеводы – 29,3 г

Что делать:

2а В сотейнике тщательно смешать мед с желтками. Поставить на средний огонь и, постоянно взбивая венчиком, влить пиво. Не прекращая взбивать, нагреть смесь, но не доводить до кипения.

2б Имбирь очистить и очень мелко нарубить. Всыпать его в пунш за 3 мин. до того, как снять сотейник с огня.

Разлить пунш по бокалам.



садовник

Издательский дом «Вкусная жизнь» представляет новый ежемесячный иллюстрированный журнал – для тех, кто любит свой сад



участок
сад
огород
дом
арсенал









Пять мини-журналов, из которых состоит «Садовник» – «Участок», «Сад», «Огород», «Дом» и «Арсенал», – рассказывают читателям о сезонных работах за городом, подробно разбирают особенности самых популярных деревьев, кустов, овощей и цветов, дают конкретные рекомендации по их разведению, помогают ориентироваться в обилии товаров, предлагаемых садоводам.

в продаже с 21 февраля

Подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

• Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г. Отметьте их в квитанции.

Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца. Журнал выходит 1 раз в месяц.

• Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г.

Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

• В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.

• Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

• В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

• стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80

• стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

5. Для остальных стран:

• стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70

• стоимость 1 номера журнала«Школа гастронома» – $3,00

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Дорогие подписчики!
Завершился конкурс «Друг по подписке» среди подписчиков «Школы гастронома».
Победителями стали:
Е.И. Авернюк (Когалым),
Е.В. Туковская (Семилуки),
А.Р. Галеева (Уфа).
Им будут вручены призы: сумка-холодильник с комплектом посуды для пикника и фирменный фартук.
Просим победителей связаться с редакцией по тел. 792-55-62.
Остальные участники конкурса получат в подарок фирменный фартук!



Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

анонс





закуски жюльены с курицей, грибами, крабами

супы суп-капучино из белой фасоли

птица цыпленок в укропно-сливочном соусе

рыба карп по-китайски

основы десертные блины

выпечка торт «бабочка»

десерт крем-карамель



■ **следующий номер выйдет 28 февраля**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

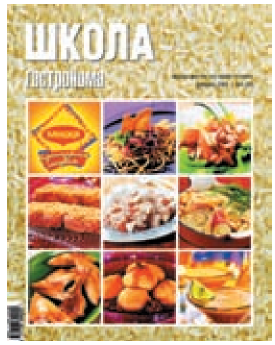
« » 2005 г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№4 (30), февраль 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
корректор Татьяна Винарская
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам) тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 199 500 Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.